

陆志仁◎编著

[心灵深呼吸]

心理与生理健康相关的科学证据 精神紧张是现代健康公害 A型性格与心脏病 愤怒

与敌意威胁着心血管 21世纪的健康大敌——忧郁症 忧虑——最大的心灵健康隐忧

悲伤侵蚀心灵 不要轻视孤独 C型性格——是癌症性格吗？ 抗病性格——B型性格

及其他 乐观——保持健康的有力武器 维系健康的坚实基础——自我认同和信仰

利他主义有利于健康 幽默和笑——最经济有效的健康处方 心理与生理健康不可分

心理与生理健康相关的科学证据 精神紧张是现代健康公害 A型性格与心脏病 愤怒

与敌意威胁着心血管 21世纪的健康大敌——忧郁症 忧虑——最大的心灵健康隐忧

悲伤侵蚀心灵 不要轻视孤独 C型性格——是癌症性格吗？ 抗病性格——B型性格

及其他 乐观——保持健康的有力武器 维系健康的坚实基础——自我认同和信仰

复旦大学出版社

陆志仁◎编著

心灵深呼吸

理与生理健康相关的科学证据 精神紧张是现代健康公害 A型性格与心脏病、

故意威胁着心血管 21世纪的健康大敌——忧郁症、

伤侵蚀心灵 不要轻视孤独 O型性格——是癌症性格吗？ 性格——B型性

及其他 乐观——保持健康的有力武器 维系健康的坚实基础 自我认同和信仰

他主义有利于健康 幽默和笑——最经济有效的健康处方 儿 与生理健康不可

理与生理健康相关的科学证据 精神紧张是现代健康公害 A型性格与心脏病、

故意威胁着心血管 21世纪的健康大敌——忧郁症 忧虑——最大的心灵健康隐忧

伤侵蚀心灵 不要轻视孤独 O型性格——是癌症性格吗？ 抗病性格——B型性

其他 乐观——保持健康的有力武器 维系健康的坚实基础——自我认同和信仰

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵深呼吸/陆志仁编著. —上海:复旦大学出版社,
2006.9

ISBN 7-309-05169-6

I. 心… II. 陆… III. 心理保健 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 113583 号

由台湾泛亚国际文化科技股份有限公司 授权出版

著作权合同登记号 图字:09-2006-470

心灵深呼吸

陆志仁 编著

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 邮编 200433

86-21-65642857(门市零售)

86-21-65118853(团体订购)

86-21-65109143(外埠邮购)

fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

策划编辑 梁 玲

总 编 辑 高若海

出 品 人 贺圣遂

印 刷 上海华业装潢印刷厂有限公司

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 7.25

字 数 118 千

版 次 2006 年 9 月第一版第一次印刷

印 数 1—5 100

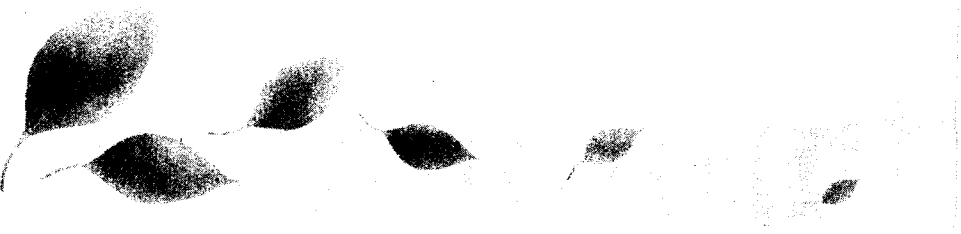
书 号 ISBN 7-309-05169-6/R · 959

定 价 15.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换
版权所有 侵权必究

本书献给我的母亲

我的母亲是一位平凡的农村劳动妇女，她的一生始终没有脱离繁重的农田劳动，可是她的身体一直很好。在70岁时，检查过她身体的医生说她至少可以活到90岁，因为她的血压正常，心脏也好，身体显得相当健壮。但当她80岁退休后开始过着独居生活，由于种种原因，加上孤独、烦恼、沮丧和忧郁不断，严重损害了她的心脏，不到3年时间，母亲终因心力衰竭而离开人间。



前言

虽然心灵养生的概念存在已有千年以上的历史,并深深地嵌入到大众生活当中,但是有关心灵养生的科学概念的建立,即心灵与健康之间内在联系在生物学上的意义,却是在近一二十年出现心理神经免疫学以后才真正确立起来。从现代医学观点来说,人的健康应是生理健康和心理健康的综合。世界卫生组织前不久也明确宣布,心理健康是人健康的一个重要组成部分。对于心理学家来说,健康的一半是心理。有些研究老年问题的专家更指出,老年疾病中有70%~80%与心理因素相关。

不幸的是,现代人在很多方面所面临的生物环境不是在改善,而是在持续恶化,有害于健康的心理因素日益增多和加重就是其中明显可见的。今天,当我们在充分享受以往任何时候都没有过的巨大物质财富时,我们在心理健康上已经并正在继续付出沉重的代价,激烈的竞争意识、紧张的工作环境、日益精细的社会分工、快节奏的生活步调、更加复杂的人际关系以及家庭结构的变化和社会联系的减弱等,无一不给每个人带来比以往更多的紧张、焦虑、苦恼、忧郁和孤独等负面的心理状态。这些不仅影响到我们的生活品质,而且现有的科学研究也证明,它将增

加人类得心脏病、高血压、脑中风、溃疡病、癌、糖尿病等一系列疾病的发病率和提高自杀的可能性。据最新统计,现在被称为 21 世纪威胁人类的 20 大危险中,忧郁症便是其中之一。到 2020 年,忧郁症将由目前的第五大伤残病因上升到第二大死因。因此对心理健康的重视已到了刻不容缓的地步。

世界卫生组织曾宣布,个人的健康和长寿,有 60% 是取决于自己。面对现代社会在心理健康上带来的严重威胁,我们尤其需要一种因应调适。死亡是不可抗拒的生物规律,是人生的自然终结。人生的遗憾是,在临死前才领悟到生命的价值,才对自己生前在保持健康和长寿上的无所作为感到后悔。增进健康和长寿,固然与遗传和外界生活环境有关,但能改变这些客观条件所造成的影响是掌握在你自己手里,心灵养生便是其中之一。

本书提供读者一些有关心灵养生方面的知识和启示,将有助于你摒弃那些有害于健康的负面心理能量,积极地汲取有益于健康的正面心理能量,作为防病和治病的不花钱“药物”。只有当一个人真正获得了心理上的健康,这个人的身体健康才有充实的保证,这个人的生活才能说是幸福美满的。

陆志仁

2002 年 8 月于波士顿

目录

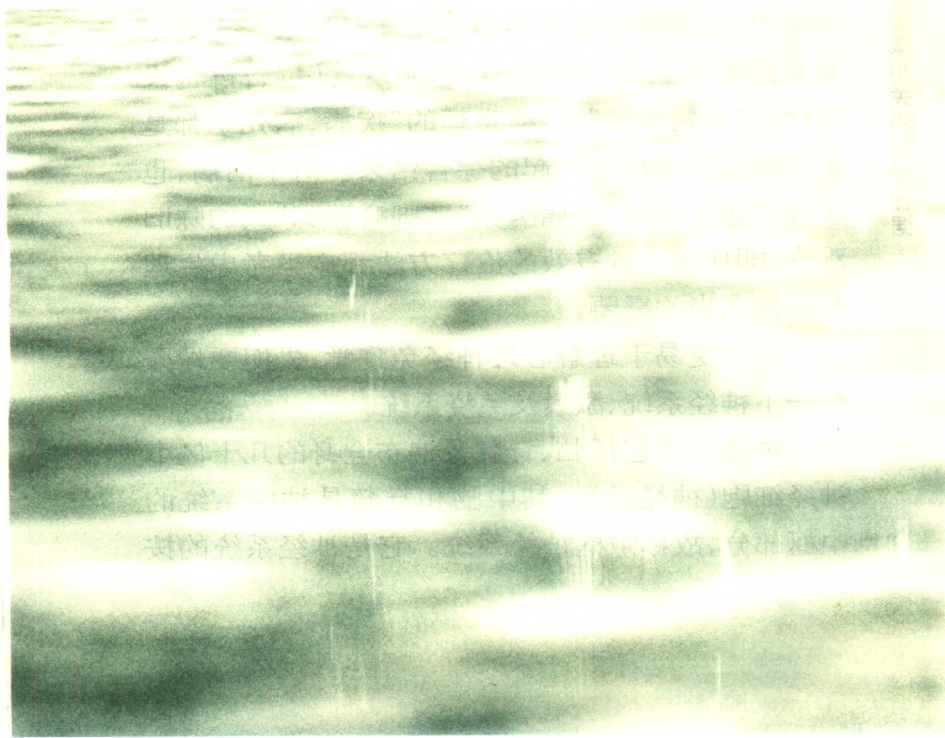
- 第 1 章 心理与生理健康相关的科学证据……001
- 第 2 章 精神紧张是现代健康的公害……013
- 第 3 章 A 型性格与心脏病……039
- 第 4 章 愤怒与敌意威胁着心血管……061
- 第 5 章 21 世纪的健康大敌——忧郁症……083
- 第 6 章 忧虑——最大的心灵健康隐忧……105
- 第 7 章 悲伤侵蚀心灵……115
- 第 8 章 不要轻视孤独……123
- 第 9 章 C 型性格——是癌症性格吗？……139
- 第 10 章 抗病性格——B 型性格及其他……147
- 第 11 章 乐观——保持健康的有力武器……159
- 第 12 章 维系健康的坚实基础——自我认同和信仰……175
- 第 13 章 利他主义有利于健康……191
- 第 14 章 幽默和笑——最经济有效的健康处方……201
- 第 15 章 心灵与生理健康不可分……213



1

第 1 章

心理与生理健康相关的科学证据



心理与生理健康之间有关联,或者说心理对生理健康有影响,似乎现在再也不会有人感到怀疑了。但是,长期以来对于心理是如何影响健康的问题一直没有得到适当的研究资料支持。这种状况在过去几十年中得到了根本的改变,这要归功于心理神经免疫学的创立。

心理神经免疫学是有关心理与健康的研究,它是心理影响健康的科学依据。心理神经学是由美国纽约州立大学罗切斯特分校行为和心理医学部主任罗伯特·艾特于1964年首先提出的,之后几十年中,心理神经免疫学得到了蓬勃发展。它的出现是医学史上的一次革命,因为从此以后,再也没有什么“纯精神的”或“纯生理的”疾病,病几乎都是这两者相互交织在一起的综合结果。对于治病,也改变了过去那种“头痛医头”、“脚痛医脚”式的陈旧观念,即任何一种有效的治疗方法都应当考虑生理和心理两者的需要。

为了更易于理解心理神经免疫学,先扼要地介绍一下神经系统、激素及免疫系统。

神经系统包括脑、脊髓及遍布全身的几十亿个神经细胞(神经元)。其中脑和脊髓是神经系统的中枢部分,故称中枢神经系统。它是神经系统的按

钮,特别是脑。神经系统的工作大致是这样进行的:由分布在全身的数以万计个神经细胞收集到的各种信息以脉冲形式传递到脑,由脑对收集到的信息加以贮藏、分析和比较后,再以加工处理后的新信息传递“通知”到人体各部位作出反应。人体的各种动作,不管是有意识的还是无意识的,人的各种思维活动,从简单到复杂的,无一不是脑活动的结果。

信息传递在神经系统发挥功能中具有攸关重要的作用,在一个神经细胞内,信息传递是由像钾离子或钠离子这样的带电粒子来完成的;在神经细胞之间的信息传递则是由一些化学物质来完成的,这些化学物质担任着一种“桥梁”般的作用,称为神经传导物质。神经传导物质可由神经系统(如脑)分泌出来。神经传导物质犹如汽车换挡之间润滑油那样,缺少了它,神经系统的信息传递即发生障碍,严重的可使神经系统功能瘫痪。如脑分泌的多巴胺这种神经传导物质不足时,使人无法控制一些肌肉运动而引起帕金森氏病就是一例。

对于内分泌系统,神经传导物质同样具有十分重要的作用,如果没有它们,释放激素的脑脉冲信号就无法传递出来。

激素,又名荷尔蒙,是一类化学物质,能把人体一个部位的信息传送到另一个部位,使人体中各个部位发生的事情,经由脑加以认识后作出反应。例如,当动物开始孕育一个受精卵时,就有一种信号——激素发出,告诉母体接下来该做什么,于是脑发出指令,分泌其他激素停止母亲的经期,这个过程一直延续到新生命诞生下来为止。

激素是腺体细胞释放出来的一种分泌物。一种腺体即是体内的一种器官。人体中能分泌激素的腺体有肾上腺、(脑)下垂体、甲状腺、胰腺和性腺等。形状如核桃的一对肾上腺横在每个肾的两旁。肾上腺分泌的激素主要是糖皮质类激素、可的松类激素和儿茶酚胺类激素。(脑)下垂体位于人脑底部,这种豌豆大小的腺体通过一根茎(蒂)与人脑中的下视丘联系,所释放出的激素中较出名的有促肾上腺激素、人体生长激素、泌乳激素等。由两部分组成的蝴蝶状甲状腺位于颈部气管前部,分泌甲状腺素。位于胃背面下半部大而长的胰腺分泌胰岛素。

腺体为什么要分泌激素?这是因为它接收到了来自脑的指令。有时,这种分泌过程还需几个腺体之间相互配合和调控。

激素具有人体中“生理调节器”的作用。有些激素能调节人体的生长、发育和老化过程；另一些激素调控人体中的化学成分，使人体中各器官发挥正常的功能；还有一些激素帮助人体对抗一系列的疾病，如过敏反应、关节炎糖尿病和代谢失常。近这些年来科学家又发现，激素还能调节人的精神状态和行为，例如在性格上妇女比男子温柔，是因为妇女中的一种激素——血清素水平高于男子。血清素能抑制情绪急躁，使人变得和气温柔；而另一种激素——去甲肾上腺素，则会使人脾气急躁，易于激动，富于挑战性。每个人的血液中都有这两种激素，但含量值和比例不同。85%的妇女，血清素水平比去甲肾上腺素高；而80%的男子，其去甲肾上腺素水平比血清素高。又如，2000年美国匹兹堡大学的一项研究显示，青少年得精神忧郁症与他们分泌生长激素异常有关；患忧郁症的青少年，分泌出来的生长激素比正常青年来得少。

一般说来，人体血液中各种激素的分泌值都保持相对稳定。太低了对健康不利，太高了也有损于健康。

相对于神经系统，内分泌系统中产生激素的反应较慢，分泌激素的持续时间也较长。这就是为什

么承受到的紧张已经过去而紧张激素还在不断分泌出来继续损害我们健康的原因。

人体的免疫系统像一张无所不在的无形网,把企图侵入人体的“敌人”阻挡在这张网之外。即使有部分“敌人”漏网闯入人体内,人体的免疫系统也会发挥它的攻击进取性、普遍存在性和功能复杂性而有效地消灭它们。正因为有了免疫系统这个健康“战士”,才使生活在我们周围的“敌人”——细菌、病毒及其他有毒物质基本上无法侵入人体,或即使进入人体也不至于生病。

发生在免疫系统中的免疫反应,或者说免疫功能的发挥主要取决于以下物质:

1. 抗体:当抗原即细菌、病毒及其他有毒物质进入人体发出信号后,淋巴细胞中的一种B淋巴细胞(简称B细胞)能迅速合成并增殖出一种能精确“钩”住抗原的蛋白质。这就是抗体,抗体是抗原的互补体,是免疫系统对抗抗原的第一道防线。

2. T细胞:“T淋巴细胞”(简称T细胞)也是一种淋巴细胞。与B细胞一样,T细胞也是在淋巴腺中发育长大的,虽不能合成抗体,但能帮助B细胞对抗抗原。根据T细胞功能的不同,又可分成扼杀T细胞、支援T细胞和抑制T细胞。扼杀T细胞

的功能是破坏已经被细菌或病毒感染的细胞,支援 T 细胞有促进和提高其他免疫细胞的作用;例如,某些抗原—抗体反应取决于支援 T 细胞的帮助。抑制 T 细胞在免疫反应中具有平衡作用,因为它有能力去抑制或衰减其他免疫细胞的功能;若没有抑制 T 细胞的活性,免疫力很可能失去控制,造成过敏和自身免疫。不难看出,只要免疫系统能维持平衡状态,支援 T 细胞越多,并且支援 T 细胞对抑制 T 细胞的比值越大,则免疫系统的功能也可以发挥得越好。

3. 天然杀手细胞:正如它的名字所赋予的意义那样,天然杀手细胞能够攻击和破坏其他细胞。在它们发挥功能以前,无需由一个特殊抗原加以刺激,也就是说,没有抗原的预告刺激,它们依然能够投入战斗发挥作用。大部分的正常细胞都具有对抗天然杀手细胞活性的能力,而大部分的肿瘤细胞以及被病毒感染的正常细胞则没有这种能力。所以,在对抗癌和捕获那些不正常细胞的免疫监督中天然杀手细胞可能具有决定性的作用。

4. 巨噬细胞:也是一种淋巴细胞,能够吞食或消灭掉在人体内到处掳掠的微生物或其他抗原。在把抗原“介绍”给 T 细胞并开始免疫反应中,巨噬细

胞也具有关键作用。此外,巨噬细胞能分泌如干扰素这样的有助于指引和调控免疫反应的化学物质。

5. 白血球:属于一种巨噬细胞,或一次就有可能吞食外来抗原,或可能具有“中和”外来化学毒品的作用,以及有可能释放出一种有警讯作用的酶,因此可以说,白血球是人体免疫系统第一道防线。故当人体遭受到细菌、病毒等外来抗原入侵而出现炎症时,免疫反应的最初形式之一是血液中白血球数大量增加。

免疫系统遭遇到抗原产生初级反应后接着引起的连锁反应,刺激出更多的抗体,以及迅速分裂繁殖具有免疫功能的各种淋巴细胞投入到与抗原的战斗,这种反应的快慢也是衡量免疫系统是否有效对抗疾病的标志之一。当然,免疫系统的这种反应不是无限制的,它有它的一套抑制机制,使免疫反应不至于过度。

心理神经免疫学的基本假设是人的免疫能力能随心理状态的变化而改变,以及在调节免疫系统功能中脑扮演着极其重要的角色。这是心理与健康之间关联的基本纽带,是解释心理如何影响健康的基石。综合迄今为止众多科学研究结果,心理神经免疫学最强有力的科学依据是:

1. 脑受到精神,不管是正面精神还是反面精神的刺激,能够透过下视丘作出反应,其反应途径是借助于神经传导物质把脑的信息输送给下视丘,在下视丘接受信息后分泌出一些激素或化学物质。接着再由这些激素或化学物质刺激各个腺体分泌出激素。例如,当人感到心情愉快或笑的时候,或当人享受某种偏爱食品而有快感时,脑能合成和分泌出一种作用类似于止痛药物吗啡的天然化学物——内啡肽。内啡肽是一种天然止痛剂,它的止痛效果比药物吗啡还要强 5 倍。又例如,脑承受到紧张后分泌出紧张激素。人为了应付和适应出现的精神紧张,接收到脑信息的下视丘发出指令给脑下垂体,促使脑下垂体分泌出一些激素,其中的促肾上腺素又把紧张信号带到肾上腺后,肾上腺被刺激分泌出一系列紧张激素,最重要的是儿茶酚胺类药物中的肾上腺素和去甲肾上腺素,可的松类药物中的可的松和氢化可的松。

2. 以淋巴细胞为代表的免疫系统细胞有能力对化学信号——激素作出反应。淋巴细胞表面存在各种激素的受体,某些白血球则有相当于天线那样的“分子触角”,可以定向地接收来自脑的化学信号。由于这些受体和“分子触角”的存在,使得激素

能与淋巴细胞或白血球结合,从而改变它们的免疫功能。

3. 像生物回馈、意念、催眠、沉思、松弛及瑜珈技术等心理(精神)行为能强化免疫系统,这是因为在这些正面思维模式下神经系统细胞能分泌出一些让免疫细胞健康地成长的化学物质,促使它们变得更加活泼,分化出更多健康的免疫细胞。在治疗癌症病人上尤其得到了明显效果,若与传统方法结合起来,则平均说来,可使乳腺癌、直肠癌和肺癌发展期病人的存活期比只用传统治疗方法高出8~19个月。

4. 免疫条件反射,这是有关这方面研究中最惊人的研究之一。1975年美国心理学家,也是最早提出心理神经免疫学的艾特,在做类似于巴甫洛夫实验时偶然发现的,在喂老鼠糖精的同时给老鼠注射一种能使老鼠胃不舒服的药物,待老鼠对糖精有了条件反射后,他再用糖精喂已有条件反射的老鼠,但不注射引起不舒服的药物。结果艾特惊讶地发现,那些原先已经接受最大剂量甜味剂——糖精的老鼠,再次接受糖精的注射却会导致它们死亡。艾特相信,在只喂糖精的情况下,老鼠条件反射引起的精神上“反感”和“厌恶”,足以减弱老鼠的免疫系